

Mesdames, Messieurs les parents, les élèves.

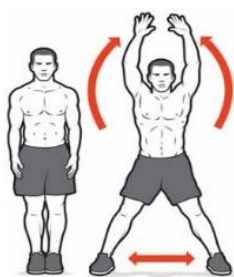
La situation que nous vivons est inédite, et demande à chacun un grand **sens des responsabilités**.

La spécificité de notre matière fait que certaines pratiques peuvent être dangereuses si elles ne sont pas encadrées physiquement par un professeur (renforcement musculaire, gymnastique...) et **nous vous recommandons la plus grande prudence**, y compris avec ce que vous pourrez trouver sur internet.

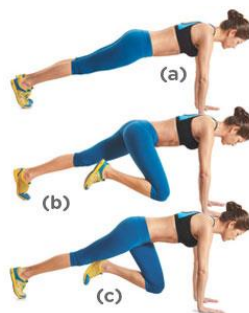
La pratique physique va être, dans les jours et les semaines à venir, **un moment important** pour les élèves. Physiquement et moralement ils en auront besoin. Mais il ne s'agit pas de reproduire des regroupements d'enfants pour pratiquer des sports collectifs dans un lieu confiné. C'est pourquoi elle doit impérativement conserver un **caractère individuel, ou familial**.

Pour que l'entretien physique de votre enfant se passe au mieux, nous faisons appel à votre bon sens, à tout ce que vous avez déjà appris en EPS (échauffement, intensité individualisée, récupération...), et nous vous donnons ces **recommandations** validées par l'inspection pédagogique :

1. L'activité physique doit être **régulière**. Nous préconisons pour les **élèves non dispensés** un minimum de 3 séances de 30 minutes par semaine.
2. Les activités doivent être pratiquées de manière **modérée**, et si possible dans un **environnement ouvert et aéré**.
3. Dans la mesure du possible (consignes gouvernementales, lieu d'habitation...) les activités de type **randonnées pédestres, sorties à vélo ou course à pied** (avec recherche d'un rythme respiratoire régulier) sont idéales, et elles peuvent de plus être **partagées avec les parents**.
4. Si ce n'est pas possible, vous pouvez effectuer des **activités de type cardio** comme le saut à la corde, le Climber ou le Jumping Jack (voir figurines) à allure douce et par séries en répétitions (ex : 3 séries de 20 fois à raison de 2 secondes par mouvement et des étirements de récupération entre les séries).
5. Nous ne recommandons pas la pratique du renforcement musculaire et de la musculation.
6. Des gestes du quotidien comme prendre les escaliers, laisser la voiture pour aller chercher le pain...etc, sont par contre autant de moments où **le corps est en mouvement**. Danser sur des morceaux de musique que vous aimez en est un autre exemple. Soyez imaginatifs et **faites-vous plaisir**.
7. Pensez à vous **hydrater avec de l'eau** avant et après l'effort.



Jumping Jack



Mountain Climber :

Chaque élève gardera une trace, une sorte de **carnet d'entraînement** des activités réalisées pendant cette période hors école qui pourra servir de support pour des échanges au retour en classe.

Il pourra y noter différentes informations et données qui peuvent être amenées à évoluer au cours des semaines avec l'entraînement. L'élève pourra rendre ce carnet à son professeur à son retour au collège. (Le tableau suivant est un exemple mais peut être personnalisé, documenté, colorié...)

Date	Détail de l'activité (marche, vélo, course à pied...)	Durée de pratique	Intensité de l'activité (rapide, lent...)
18/03			
	Non	Un peu	Oui
J'ai chaud			
Je suis essoufflé			
Je transpire			
Les muscles sollicités « brûlent », « tiraillent »			
Je récupère rapidement			
Je note la difficulté de mon travail du jour De 1 à 10			

Les professeurs d'EPS répondront à toutes vos interrogations via Pronote, et pourront éventuellement rajouter des commentaires ou des consignes en fonction de leurs classes.

Bon courage, portez vous bien.

Les professeurs d'EPS.